



Mục lục Trang 2: Cách xử lý “rác có thể tái chế” và “rác thành phố không thu gom”.  
 Trang 3: Festa my Utsunomiya năm, Tuần lễ thư viện trẻ em lần thứ 14, Lễ hội “Hoa Đỗ Quyên Utsunomiya & Lễ hội hoa”.  
 Trang 4: Phòng vấn chị Betty tới từ Peru, các dịch vụ của Trung tâm giao lưu quốc tế...

## Hãy khám sức khỏe (kiểm tra sức khỏe) mỗi năm một lần

**Có khám sức khỏe theo tổ chức hoặc cá nhân. Hãy đặt lịch khi có phiếu khám sức khỏe gửi tới.**

### I. Khám sức khỏe theo tổ chức, cơ quan

(Khám tại trung tâm y tế, nhà sinh hoạt dành cho dân cư ở khu vực sinh sống)

#### ① Chọn ngày, địa điểm khám.

Có thể tìm hiểu và lựa chọn ngày, địa điểm khám sức khỏe ở trang web của thành phố hoặc “Hướng dẫn bảo vệ sức khỏe”.

#### ② Có thể đặt lịch khám qua điện thoại hoặc mạng internet.

##### Đặt lịch qua điện thoại

Hãy gọi điện tới trung tâm đặt lịch khám sức khỏe theo cơ quan.

Thời gian nhận đặt hẹn : Từ thứ 2 tới thứ 6: 8:30~17:15

(Nghỉ ngày lễ, dịp nghỉ cuối năm)

☎ 028-611-1311

##### Đặt lịch qua internet

Có thể đặt qua trang web của thành phố hoặc qua hệ thống đặt lịch khám của cơ quan, tổ chức.

- Dùng điện thoại thông minh

Đọc mã QR ở hình bên phải ⇒



- Máy tính: hãy truy cập đường link dưới đây để đặt lịch khám.

<https://www.mrso.jp/kenshin/092011/top>

#### ③ Thành phố sẽ gửi phiếu khám sức khỏe, phiếu câu hỏi khám trước 1 tuần so với ngày đặt lịch khám.

#### ④ Vào ngày đi khám, hãy mang theo phiếu khám sức khỏe, câu hỏi chẩn đoán, thẻ bảo hiểm tích hợp mã định danh hoặc hồ sơ, giấy tờ xác nhận nhân thân tới địa điểm đặt lịch khám.

#### ⑤ Kết quả khám sức khỏe sẽ được gửi tới nhà sau 1 tháng khám.

### II. Khám cá nhân

(Khám tại các bệnh viện theo nguyện vọng)

#### ① Chọn bệnh viện hoặc cơ sở mình muốn khám thông qua “Hướng dẫn khám sức khỏe” hoặc trang web của thành phố. Lưu ý mỗi cơ sở khám có những mục khám khác nhau.

#### ② Đặt lịch khám qua điện thoại.

#### ③ Vào ngày đặt lịch hẹn, mang phiếu khám sức khỏe, thẻ bảo hiểm y tế tích hợp định danh, hoặc giấy tờ xác nhận tư cách, phiếu câu hỏi khám... tới bệnh viện.

#### ④ Nghe thông báo kết quả ngay tại bệnh viện.

##### Hướng dẫn khám sức khỏe

Có để sẵn ở shiyakusho, các cơ sở y tế trong thành phố, trung tâm bảo hiểm thành phố, nhà sinh hoạt cộng đồng tại các khu, các cơ sở chi nhánh của bệnh viện, bảo hiểm...



**Có trường hợp có chế độ khám theo công ty hoặc cơ quan nhưng muốn kiểm tra những nội dung khác thì có thể khám tại những nơi này trong thành phố.**

Mọi chi tiết xin liên hệ: Ban xúc tiến sức khỏe thành phố

☎ 028-626-1129

**Tái sử dụng đồ điện gia đình cỡ nhỏ**

Các đồ điện gia đình cỡ nhỏ có thể vứt ở các hộp thu hồi (các đồ dùng điện tử) (những đồ có chiều ngang 50cm×cao 15cm×dày 30cm)



⇒ Cho vào các hộp thu hồi đồ điện chuyên dụng đặt ở shiyakusho, trung tâm sinh hoạt dân cư các khu và thư viện...



**Tái sử dụng dầu ăn sau khi dùng chế biến thức ăn**

Dầu ăn sau khi dùng để chế biến thức ăn và dầu ăn hết hạn sử dụng

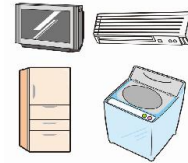


⇒ Đồn vào một chai nhựa có nắp rồi bỏ vào ca các hộp thu hồi chuyên dụng có đặt ở shiyakusho, trung tâm sinh hoạt dân cư và một số siêu thị...

Hãy tìm hiểu cụ thể tại HP thành phố →



**Cách vứt bỏ các loại đồ điện như điều hoà, ti vi, tủ lạnh, tủ đông, quần áo, máy giặt, máy sấy... (mất phí thu gom)**



▽ Có hai cách xử lý như sau:

⇒ Liên hệ với cửa hàng đề nghị thu gom.

**Hỏi lại cửa hàng đã mua hoặc cửa hàng dự định mua đồ điện mới về cách xử lý.**

⇒ Tự mình mang tới nơi tập kết.

Trước khi gọi điện hãy kiểm tra tên, nhà sản xuất, kích cỡ (kiểu dáng, l) rồi gọi tới trung tâm tái sử dụng đồ điện

(☎ 0120-319-640) để xác nhận số tiền cần xử lý. Trả tiền tại các quầy làm việc của bưu điện để nhận phiếu thu gom. Đán phiếu thug om vào đồ điện cần mang đi và mang tới địa điểm xác định để công ty thu gom tới lấy.

**Các loại rác thành phố không thu gom (mất phí thu gom)**

Những loại đồ dùng cỡ lớn có chiều ngang, chiều dọc hoặc chiều dài hơn 2.5m, nặng hơn 100kg.



⇒ Khi loại bỏ hãy hỏi tại các cửa hàng đã mua hoặc công ty xử lý chuyên nghiệp (công ty thu gom rác được sự cho phép của thành phố Utsunomiya.

Hãy kiểm tra trên HP của thành phố.



**Nơi tập kết rác thải cần thu gom**

▼ Công ty vận chuyển xử lý rác thải rắn tỉnh Okayama, chi nhánh Utsunomiya @2730 Nishiosakabemachi

☎ 028-656-1981

▼ Kho Yanaze Horie Souken @1568 Yanazemachi

☎ 028-634-3367

▽ Nghỉ: ngày chủ nhật, ngày lễ

8/13~16, 12/29~1/3

※ Có trường hợp ngày thứ 7 cũng nghỉ do điều chỉnh lịch.

### Salon giao lưu quốc tế 🎵

- 🕒 Thứ 7 tuần 4 hàng tháng 16:00~18:00
- 📅 Ngày 23 tháng 5 (Thứ 7)
- 😊 Là sự kiện giao lưu vui vẻ với nhiều người từ nhiều quốc gia trên thế giới.
- 🆓 Miễn phí
- @ Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (4-1-1 Babadori)
- ☎ 028-616-1563



### Ngày hội trẻ em tại thư viện Minami lần thứ 14

- 🕒 Ngày 16 tháng 5 (Thứ 7) 9:30~15:00
- 😊 Sự kiện trải nghiệm thư viện qua các hoạt động kể chuyện tại các quầy hàng sách...🎵
- 🆓 Miễn phí
- 👤 **Đối tượng** Trẻ em từ 0 tháng tuổi tới trước khi vào tiểu học.
- @ Thư viện Minami (56-1 Suzumenomiyacho)
- ☎ 028-653-7609

### Tuần lễ Festa My Utsunomiya 2026 ~Có “ sân chơi giao lưu quốc tế” ~

- 🕒 Ngày 17 tháng 5 (CN) 10:00~15:00
- 😊 < Các sân chơi (booth) giao lưu quốc tế >  
Các hoạt động trải nghiệm giới thiệu trà đạo, món ăn Brazil, món ăn Đài Loan và các quầy hàng giới thiệu các đoàn thể giao lưu quốc tế tới từ các quốc gia.  
< Sân khấu chính >
- 🆓 Biểu diễn âm nhạc và các điệu múa Hawaii  
Miễn phí (các gian hàng giới thiệu, sân khấu)
- @ Công viên Joushi Utsunomiya (1-15 Honmarumachi)
- ☎ Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya 028-616-1870



### Lễ hội hoa & Hoa Đổ quyền Utsunomiya lần thứ 30



- 🕒 Ngày 23 tháng 5 (T7)~ngày 31 (CN) 9:00~17:00
- 😊 Bình chọn tác phẩm hoa đổ quyền trưng bày tại lễ hội, triển lãm các loài hoa, mua bán cây cảnh
- 🆓 Miễn phí
- @ Điểm dừng nghỉ Làng Romantic Utsunomiya (254 Nissatomachihei)
- ☎ Ban xúc tiến phát triển nông lâm nghiệp. 028-632-2457

### Công chiếu tác phẩm kinh điển của thế kỷ 20



- 🕒 Ngày 22 tháng 5 (T6)14:00~  
Ngày 23 tháng 5 (T7)10:00~
- 😊 “Dòng sông vẫy gọi”
- 🆓 Miễn phí
- 👤 **Số lượng** Mỗi buổi chiếu 50 người theo thứ tự tới trước
- 👤 **Đăng kí** Không cần đăng kí  
Phát phiếu ghế ngồi trước 30 phút giờ công chiếu
- @ Thư viện Higashi, Phòng chiếu phim (3-5-1 Nakaimaizumi)
- ☎ 028-638-5704

## Phòng vấn

## Chị BETTY tới từ Peru



Hãy cùng lắng nghe chia sẻ từ chị Betty tới từ Peru về thành phố Lima, “đất nước của mì thực – Peru”, lí do tới Nhật Bản, sự khác biệt văn hoá, công việc và những việc mà chị ấp ủ trong tương lai.

Hola a todos! (Là “xin chào” trong tiếng Tây Ban Nha)  
Chị Betty tới Nhật Bản khi 19 tuổi.

**UCIA: Thành phố Lima nơi chị sinh ra là một nơi như thế nào?**

**BETTY:** Lima là một thành phố lịch sử, nơi có các nhà thờ lớn. Người dân thường xuyên tham gia các sự kiện do nhà thờ tổ chức cùng gia đình. Bờ biển Costa Verde là một nơi nổi tiếng và có rất nhiều người đến để trải nghiệm dù lượn.

**UCIA: Tại sao Peru lại được ví như là “đất nước của mì thực?”**

**BETTY:** Peru có hơn 3500 loại khoai tây, chúng tôi cũng có rất nhiều các loại gia vị, cá và nguyên liệu thực phẩm rất phong phú. Món ăn truyền thống là cá tươi ướp chanh (Cerviche) rất nổi tiếng được làm từ cá thịt trắng sống ướp nước cốt chanh, hành tây, muối và ăn cùng khoai lang. Món ăn rất thanh mát và ngon miệng.

**UCIA: Lí do chị tới Nhật Bản là gì?**

**BETTY:** 35 năm trước đây người Peru làm việc tại Nhật Bản rất đông nên tôi cũng muốn tới Nhật Bản. Ban đầu dự định làm việc 1 năm rồi trở về nước nhưng tôi đã gặp chồng tôi hiện nay và quyết định vĩnh trú tại Nhật Bản.

**UCIA: Chị cảm thấy có những khác biệt văn hoá nào giữa Nhật Bản và Peru?**

**BETTY:** Ban đầu, tôi cảm thấy có sự khác biệt lớn về ẩm thực. Tôi đã rất khó khăn để quen được các món ăn Nhật Bản. Mẹ chồng tôi đã rất kì công làm các món ăn Nhật hợp khẩu vị với tôi nên dần dần tôi đã quen. Hiện nay tôi có thể ăn cả natto và các món cà ri.

**UCIA: Chị đang làm công việc gì?**

**BETTY:** Tôi đang làm tự do, làm việc tại nhà kết hợp giữa việc dạy tiếng Tây Ban Nha, phiên dịch cho các công ty, bệnh viện, cảnh sát, cơ quan hành chính trên toàn nước Nhật Bản. Có được công việc như hiện nay là do tôi đã có xuất phát điểm từ một tư vấn viên cho TIA\*. Thông qua công việc này tôi đã học được nhiều tiếng Nhật và thủ tục hành chính. Hiện nay tôi cũng dạy tiếng Tây Ban Nha cho trường học tại Tokyo.

**UCIA: Công việc dự định trong thời gian tới của chị là gì?**

**BETTY:** Tôi muốn mở khoá học dạy tiếng Tây Ban Nha để hiểu, vui vẻ cho trẻ em Nhật Bản.

**UCIA: Chị Betty, Muchas gracias! (cảm ơn)**

\* TIA (Hiệp hội giao lưu quốc tế Thành phố Utsunomiya)

## Các dịch vụ của Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UIP)

### Tư vấn tổng hợp đa ngôn ngữ



※ Chúng tôi dùng máy biên – phiên dịch để đáp ứng các ngôn ngữ khác dưới đây.

		Tiếng TBN	Tiếng BDN	Tiếng Việt	Tiếng Trung	Tiếng Thái	Tiếng Anh
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	Thứ 2	Thứ 2 tuần 1, tuần 3	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 6	
		Chủ nhật tuần 4 (Theo lịch hẹn)					
Shiyakusho ☎028-632-2834 (Chỉ trong thời gian quy định)	9:00-12:00	Thứ 5	—	—	—	Thứ 5	
	14:00-17:00	Thứ 5	Thứ 5 tuần 2	Thứ 5 tuần 3	Thứ 5 tuần 1	—	

Người cung cấp minh hoạ: Kaneko Saya, Usui Yurika, Nemoto Natsuki

### Công khai UCIA LINE

Line UCIA truyền tải những thông tin cuộc sống và sự kiện giao lưu vui vẻ. Hãy đăng kí bạn bè và sử dụng như một công cụ thu thập thông tin hữu ích nhé.



Báo “O~i!” được phát hành bằng tiếng Nhật để hiểu, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Thái và tiếng Việt. Độc giả cũng có thể đọc tại trang HP của Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA).  
<https://www.ucia.or.jp>

